

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "Детский сад №65 комбинированного вида"  
/Янбулатова Е.Н./

# МЕНЮ

15 мая 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4	5,3	20,9	147	0,3
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,3	3,8	18,1	116	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,7	69	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2	1,7	10,7	66	0,3
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	7,9	34	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>8,2</b>	<b>11,3</b>	<b>46,3</b>	<b>319</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	3,7	5,7	6,6	93	7,7
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	80	7,3	8,3	8,4	136	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,3	2,9	27,4	153	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	20,8	100	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>18,6</b>	<b>17,3</b>	<b>71</b>	<b>513</b>	<b>8,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,1	4,5	8,5	96	1
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	80	4,4	2,3	29,1	154	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>9,5</b>	<b>6,8</b>	<b>37,6</b>	<b>250</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,7	1	4,2	29	2
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое)	160	3,2	5,7	16,3	130	18,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,8	0,3	24,9	118	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>7,8</b>	<b>7</b>	<b>53,5</b>	<b>309</b>	<b>20,3</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>42,5</b>	<b>218,2</b>	<b>1433</b>	<b>30,8</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Кимяева Е.И.